ПОСТ ВО СЛАВУ БОЖЬЮ



Серия «Хождение перед Богом»



Международный Союз Церквей Евангельских христиан баптистов

МСЦ ЕХБ · ДУХОВНОЕ НАСЛЕДИЕ ВЕРЫ

«...и не будь неверующим, но верующим» (Ин. 20:27)



Библиотека МСЦ ЕХБ

Проповеди, свидетельства, статьи. Основание веры и жизнь в слове.

Главный портал



Хронология событий

501 год истории, 492 события. Путь братства от 1525 года до сегодня.

История Церкви



Каталог книг & брошюр

Апологетика, свидетельства, наставления. Агнец Божий, Вернер Гитт и др.

Духовная литература



Реестр проповедей

840 текстовых проповедей. Слово на каждый день — от братьев и сестер.

Обновлено 03.05.2026

492	121	28	1525
СОБЫТИЙ	ЛЕТ ОХВАЧЕНО	КАТЕГОРИЙ	РАННЕЕ СОБЫТИЕ

✦ Присоединяйтесь к духовному общению ✦

 Telegram · «Путь в Небо»

 Канал в Максе · «Путь в Небо»

> *«Прощаю тебя, сынок. Прощаю» — эти 50 лет жизни с Богом не стёрли из сердца этого воспоминания. Оно звучало как "прощаю" от Господа.*
>
> — Свидетельство о маме, Нине Степановне Скорняковой

Принадлежит Михеевым

CHRISTIAN EVIDENCES

Серия ХОЖДЕНИЕ ПЕРЕД БОГОМ

ПОСТ ВО СЛАВУ БОЖЬЮ

Джеймс Уэдел

«Masters International Ministries»
R.R.1 Milverton, Ontario N0K 1M0, Canada
Tel. 519-656-2330

«Международное Господнее Служение»
ул. Лермонтова 7-А с. Новоселки
Киево-святошинский район
Киевская область Украина 03027
тел. 44-252-6070



«Содержа слово жизни...»
(Флп. 2:16).

Продаже не подлежит

Переводчик:
Алексей Музалев

Редакторы:
Анна Королева
Майкл Янци
Татьяна Ефименко
Анатолий Высоцкий

Translated and printed by permission of Lamp and Light Publishers,
26 Road 5577, Farmington, NM 87401
Russian edition copyright
2006 © by Master's International Ministries
Printed in USA by Grace Press, Inc.

Предисловие

«...Ной ходил пред Богом» (Быт. 6:9)[1]. Близко общаясь с Господом, Ной получал от Него силы противостоять растлению мира. В то время, как окружающие его люди слепо шли по пути злых помышлений сердца и поклонялись богам пищи и питья, Ной шел в противоположном направлении — он шел с Богом. Христос сказал, что последние дни (наши дни) будут подобны дням Ноя, — они будут временем великого отступничества (Мф. 24:37-39).

Хождение пред Богом — это не просто участие в труде церкви, как многие думают. Тот факт, что мы несем какое-то служение, участвуем в благовестии, в миссионерских конференциях, регулярно посещаем собрания и старательно исполняем церковные постановления — не обязательно означает, что мы ходим пред Богом.

Да, мы должны регулярно ходить на собрания, и мы нуждаемся в правильном учении, общении и определенных церковных постановлениях. Да, мы должны ревностно трудиться. Тем не менее, в эти тяжкие времена можно наблюдать падение некоторых христиан, исполняющих все это, ибо эти люди не ходят пред Богом.

Как же нужно ходить пред Богом?

В этом уроке рассматривается одна, данная Богом, возможность приблизиться к Нему. Бог знает, что наши слабые, мятущиеся сердца могут легко отвернуться от Него, поддавшись сатанинским искушениям, подталкивающим нас к удовлетворению собственных желаний, которые сами по себе не являются греховными. Именно поэтому Он учит нас посту. Постясь, мы намеренно подавляем наше желание принимать пищу, хотя само по себе оно не греховно. Обращаясь к Богу, мы обнаруживаем, что Хлеб жизни удовлетворяет нас намного больше, нежели борщ или картофельное пюре.

[1] *В данном курсе «хождение перед Богом» означает жизнь в страхе Господнем, близкие личные отношения с Богом, какие имели Енох и Ной.*

Конечно же, намеренное воздержание от пищи не означает, что мы имеем истинное хождение пред Богом, но познавая и в вере соблюдая то, что Библия говорит о посте, мы становимся на шаг ближе к Богу.

Если вы искренне желаете ходить пред Богом, урок будет для вас весьма полезен. Если вы никогда не постились, мы надеемся, что урок побудит вас поверить Слову Божьему и обрести обещанные Богом благословения. Если вы уже поститесь регулярно, получив вдохновение, поступайте так и в дальнейшем.

Урок содержит ценные практические советы о посте, а также описание тех особых опасностей, которые встречаются во время поста. Познакомившись с постившимися библейскими персонажами и узнав о многих благословениях, полученных ими в ответ на их молитвы, вы получите огромное ободрение. Посмотрите на эту тему по-новому, и вас захватят новые мысли, придающие посту огромное значение.

Воды нечестия сегодня неумолимо поднимаются все выше и выше. Но если мы будем ходить пред Богом подобно Ною, то также обретем *«...благодать пред очами Господа»*.

Советы по изучению материала

Мы приветствуем вас на нашем уроке, посвященном посту, и надеемся, что он поможет вам в вашем хождении пред Богом. Как получить наибольшую пользу от урока? Об этом прочитайте ниже.

1. Для изучения урока найдите тихое, уединенное место. Пусть при вас всегда будет Библия, чтобы вы в любой момент могли найти рекомендуемые места Писания. Советуем прочитать их все. Если вам будет трудно понять значение какого-то слова, воспользуйтесь словарем.

2. Молитесь. Просите Бога, чтобы Дух Святой дал вам понимание изучаемых мест Писания.

3. Не спешите. Размышляйте над содержанием урока и местами Писания, рекомендованными для чтения.

4. Старайтесь ответить на все вопросы, встречаемые в тексте, и также в разделе «Повторение пройденного». Делайте заметки, подчеркивайте или обводите кружком важные места, чтобы потом их можно было легко найти.

5. Возвратитесь к изученному. Перечитайте пройденный урок, отмечая самые важные мысли. Обратите внимание на подчеркнутые вами места или выписанные заметки. Постарайтесь осмыслить все вопросы из раздела «Повторение пройденного» и убедитесь в своих правильных ответах.

6. Когда вы почувствуете, что усвоили урок достаточно хорошо, отрежьте заключительный экзамен, а потом, отложив буклет и вспомогательный материал, заполните этот письменный экзамен и вышлите его нам для проверки.

Пусть Бог благословит вас в изучении этой темы.

Ждем ваших писем.

Вступление

Что мы слышим сегодня?

— Разве нужно и сегодня христианам поститься?

— Для руководства у нас есть Святой Дух и Писание. Чтобы узнать Божью волю, вовсе не надо поститься.

— Времена обрядов и насилие над собственным организмом для угождения Богу уже прошли. У нас нет желания быть монахами.

— Пост — это хорошая мысль, но в современном обществе поститься просто нет возможности. Ведь поститься в тайне почти невозможно. Кроме того, когда вы работаете пять или шесть дней в неделю, для него просто нет времени. Все свободное время уходит на семью, друзей и церковь.

— Пост и христианская жизнь несовместимы. Христиане имеют радостный, бодрый дух, а следствием поста обычно являются уныние и негативные впечатления. Евангелизация, служение, а также другие виды церковного труда, на которые уходит все наше время, имеют более важное значение.

— Я знаю, что иногда нужно поститься, но мой дух не побуждает меня к этому. Нельзя же поступать как законники.

Бесспорно, сегодня лишь немногие христиане постятся. Самоотговорки многих часто означают лишь то, что они недостаточно хорошо усвоили учение Писания на эту тему...

Мы должны сопоставлять свои отговорки с Писанием. В этом уроке мы рассмотрим библейское учение о посте. Надо сказать, что Библия не дает доскональных указаний относительно того, что нужно делать, находясь в посте, однако в Ней даны достаточно конкретные указания на то, что христианам время от времени необходимо поститься. В Ней также приведены определенные принципы и примеры правильного поста, кроме того, у нас есть Святой Дух, Который поможет нам разобраться в деталях. Поэтому если мы, оставив все свои отговорки, будем поститься в соответствии с водительством Духа и учением Писания, мы получим обещанные Иисусом воздаяния и прославим Бога.

Цель урока:
Преподать учение и побудить к духовному посту для славы Божьей и блага церкви.

Для самостоятельного изучения:

1. Учения Иисуса — Мф. 6:16-18; Мк. 2:19, 20; 9:14-29.
2. Самоотречение — Мф. 16:24-27; 1 Кор. 8, 9.
3. Лекарство от духовных проблем — Иак. 4:1-10.
4. Пост, избранный Богом — Ис. 58.
5. Примеры Ветхого Завета — 2 Пар. 20:1-30; Езд. 8:21-32; Есф. 4; Дан. 9; Иона 3.
6. Пример Иисуса — Мф. 4:1-11; Ин. 4:27-42.
7. Примеры Ранней Церкви — Деян. 9:1-22; 13:1-3; 14:21-23; 27:21-44.

План урока: **стр.**

I. Духовная дисциплина 8
А. Ветхозаветная заповедь 8
Б. Новозаветное учение 9
В. Библейское определение поста 11
Г. Сопутствующие посту упражнения 13
II. Цель поста .16
А. Прославление Бога 16
Б. Сосредоточенность на духовном 17
В. Поклонение Богу 18
Г. Подкрепление молитвы 19
Д. Жизнь по Божьему Слову 26
Е. Духовная чистота 27
Ж. Помощь в служении 33
III. Как поститься? 42
А. Дух ведет и наставляет 42
Б. Решение за нами 45
В. *«Когда поститесь...»* 46
Г. Без ущерба по отношению к другим обязанностям 46
Д. Надлежащий уход за телом 47
Е. Некоторые практические советы 49
IV. Уроки из истории 51
А. Пост в истории церкви 51
Б. Полученные уроки 52
V. Воздаяния за пост 58

I. Духовная дисциплина

Что такое пост? В каких местах Писания сказано, что Бог установил пост? Каким бывает пост согласно Писанию? Что нужно делать, постясь?

В этом разделе есть ответы на все эти вопросы. В Писании дается ясное учение о необходимости поста. При этом указания о посте даны, начиная с первого к нему побуждения и заканчивая тем, что мы должны делать, находясь в посте.

А. Ветхозаветная Заповедь

Чтобы увидеть полную картину библейского учения о посте, мы должны начать с Ветхого Завета. И хотя сегодня Бог не требует от нас выполнения всех ветхозаветных служений, существуют некоторые общие принципы, которые нам следует усвоить.

В Ветхом Завете Бог заповедал только один пост в году (Лев. 23:27-32).

Что это был за день? ____________________ В этот день израильтяне приносили жертвы для очищения от грехов прошедшего года.

Из каких слов следует, что в этот день соблюдался пост?

____

Исследователи Библии согласны с тем, что фраза *«...смиряйте души ваши...»* относится к посту. Но необходимо помнить, что в этом случае «пост» имеет более широкое значение, нежели простое воздержание от пищи. Слово «смиряйте» на языке оригинала означает «угнетать, заставлять что-либо делать, унижать, наказывать, жестоко обращаться, отвергать, причинять боль, подчинять». «Душа» на еврейском языке означает «тело», «разум и чувства» или «человеческое естество». Исходя из примеров соблюдения поста израильтянами, можно сделать вывод, что речь идет именно об общем понимании человеческого естества. В Книге пророка Исаии

58:3, 5 говорится о трех способах смирения души. Запишите их здесь. ____________________________________

Пост не позволяет человеку удовлетворить аппетит (хотя это не греховно), и это смиряет его голодом. Преклоненная голова выражает кротость и печаль, смиряя разум и чувства. Подстелив под себя вретище и пепел, человек еще более смиряет тело, разум и чувства неудобством и печалью. Заповедь Ветхого Завета *«...смиряйте души ваши...»* положила начало библейскому посту (Ис. 58:5).

Б. Новозаветное Учение

В Новом Завете о посте сказано в нескольких местах. Во-первых, Иисус оставил нам личный пример. Прочитайте Лк. 4:1, 2. Где постился Иисус? ____________________

Что сделал Иисус перед самым постом? ____________________

____________________ Если Сын Божий, исполненный Святого Духа, чувствовал необходимость поста, то тем более должны поститься исполненные Святого Духа Его ученики.

Учения Иисуса. Иисус также дал нам наставление о посте. Прочитайте стихи из Мф. 6:1-18, являющиеся частью Нагорной проповеди. Какие три темы в этом отрывке затронул Иисус? ____________________________________

Иисус призывает нас к посту наравне с пожертвованием и молитвой. Он не отменяет пост, наоборот, Он, давая о нем наставления, подчеркивает его духовную ценность. Слова *«...когда поститесь...»* указывают на то, что Иисус предполагал, что Его ученики будут поститься. Он призывает к посту, обещая воздаяние за угодный Ему пост.

В Мф. 9:14-17 есть еще некоторые учения Христа на тему поста. Прочитав 15 стих, скажите, когда будут поститься ученики Христа? ____________________

Иисус — это Жених. Сейчас Его нет рядом с нами, ибо Он готовит обитель для Своей Невесты. Следовательно, нам надо поститься сейчас.

Пост новозаветной церкви. Из примера новозаветной церкви также следует, что нам надо поститься. В книге Деян. 13:1-3 повествуется о посте обращенных и исполненных Духом пророков и учителей церкви в Антиохии. В стихе 14:23 рассказывается, как Павел и Варнава, рукополагая пресвитеров, постились с недавно основанными церквами.

Апостольские учения. Во 2 Кор. 6:5 и 11:27 апостол Павел говорит, что верный служитель должен поститься. В 1 Кор. 7:5 его наставления относятся к посту жен и мужей. Очевидно, что для супружеских пар пост был обычным делом. Приведенные стихи согласуются с учением Иисуса о посте и характеризуют его более конкретно.

Не впадайте в крайности. Хотя в Библии и сказано, что пост весьма полезен для человека, в Ней не говорится, что употребление пищи — это грех. И здоровая пища, и своевременный пост занимают определенное место в жизни христианина. Ни тем, ни другим нельзя пренебрегать, так же как и чрезмерно увлекаться. Пост — это не просто воздержание от пищи. Наоборот, основная цель поста — отделение души от повседневных физических забот, которые сами по себе не являются греховными, для большей сосредоточенности на духовном.

Заключение. Итак, Слово учит, что пост учредил Бог, что Иисус, явив Собой Пример и дав нам наставление, призывает поститься и нас. Кроме того, в Слове мы видим, что апостольской церкви была известна польза поста. В Новом Завете о посте сказано достаточно, чтобы понять, что на это есть воля Божья.

Библия учит не только поститься, но и дает некоторые указания относительно того, как это делать. Такое руководство в основном содержится в фактических библейских примерах. Чтобы понять их, давайте прочитаем библейское определение слова «пост».

В. Библейское определение слова «пост»

В Ветхом Завете. В буквальном смысле слово «пост» на еврейском языке означает «прикрывать чем-то (рот)». Доказательств тому, что израильтяне прикрывали рот во время поста, нет, поэтому, очевидно, эти слова следует понимать в переносном смысле. Ведь если рот закрыт, пищу принимать невозможно. Поэтому в Ветхом Завете слово пост фактически означало «воздержание от пищи».

В Новом Завете. В Новом Завете буквальный смысл слова пост означает «не есть», что и следует из сопоставления историй о 40-дневном посте Иисуса Христа, записанных в Евангелии от Матфея и Луки. В Мф. 4:2 говорится, что Иисус «__________________________», а в Лк. 4:2 сказано, что Он «__________________________».

И хотя в Библии мы читаем о трех разных видах поста, описанных ниже, каждый из них включал воздержание от пищи.

а. Обычный пост

Воздержание от пищи. Самый обычный вид поста — это воздержание от всякой пищи (но не воды) хотя бы в течение одного дня. Вы, вероятно, уже прочитали, что Лука говорит об Иисусе, что он *«...ничего не ел...»*. Каким было состояние Иисуса спустя 40 дней? __________________________ ____________________ Этот факт служит подтверждением того, что Иисус воздерживался от пищи. Так обычно постился Божий народ в библейские времена; в основном так же и мы должны поститься сегодня.

б. Полный пост

Воздержание от пищи и воды. В Библии есть несколько примеров того, как люди воздерживались от пищи и воды в течение некоторого промежутка времени. Такой пост называется полным постом.

Против нижеприведенных мест из Писания, напишите, кто и как долго (если известно) постился, воздерживаясь от пищи и воды:

1. Втор. 9:9 ______________________
2. Втор. 9:18 ______________________
3. Езд. 10:6 ______________________
4. Есф. 4:15-17 ______________________
5. Ион. 3:5-9 ______________________
6. Деян. 9:8, 9 ______________________

Обычно полный пост не должен длиться более трех дней, поскольку если так поститься более длительное время, последствия для организма могут быть весьма серьезными. Наш организм может обходиться без пищи достаточно долго, но очень мало — без воды. Без сомнения, Моисей получал небесную поддержку, когда постился два раза по сорок дней, не вкушая ни хлеба, ни воды.

Чрезвычайные обстоятельства. Исходя из библейских примеров, народ Божий прибегал к полному посту только во времена чрезвычайных ситуаций. Моисей в одном случае принимал Закон от Господа, а в другом — был в глубокой печали из-за греха народа. Есфири и ее народу угрожало полное истребление. Ездра столкнулся с греховностью народа. Савл встретился со своим новым Господином. Эти люди вышли из сложных ситуаций с великой силой и благословением. Когда в нашей духовной жизни возникнут такие же чрезвычайные обстоятельства, мы также можем прибегнуть к полному посту.

в. Частичный пост

Воздержание от определенных видов пищи. Так постился Даниил. Найдите Дан. 10:2, 3 и своими словами запишите определение частичного поста. ______________________
____
____

Назореи, давая обет соблюдения частичного поста, воздерживались от плодов винограда (Числ. 6:3, 4). Иоанн Креститель придерживался простой диеты из ______________________
____ (Мф. 3:4). Сегодня частичным постом может считаться овощной суп. Так постились Даниил и его трое друзей (Дан. 1:12). Отказ в течение дня от завтрака, обеда или ужина также считается частичным постом.

В особых ситуациях. Этот вид поста может быть полезен для физически слабых людей, которые не могут полностью воздерживаться от пищи. Частичный пост может оказаться полезным и тогда, когда обстоятельства и обязанности не позволяют поститься дольше. Для тех, кто никогда не постился, это может быть началом, за которым последует обычный пост. Имея обновленный ум и помощь Духа, мы можем выбрать пост, наилучшим образом отвечающий нашим нуждам и обстоятельствам.

Г. Сопутствующие посту упражнения

Посту часто сопутствуют другие виды самоотречения, хотя поститься можно и без них. Некоторые сопутствующие упражнения в Ветхом Завете уже не соответствуют указанию Нового Завета поститься втайне, однако для полного понимания обсуждаемой темы их стоит рассмотреть. Мы также изучим упражнения, преподанные в Новом Завете и явленные в жизни верующих Ранней Церкви. Прочитайте отрывки из Писания, приведенные ниже, и отметьте, какие сопутствующие упражнения практиковались в библейские времена.

а. 2 Пар. 20:3, 4 ______________________
б. Езд. 8:21-23 ______________________
в. Неем. 9:1 ______________________
г. Ис. 58:5 ______________________
д. Дан. 10:3 ______________________
е. Ион. 3:5-8 ______________________

ж. Мф. 4:1, 2 ______________________________
з. Деян. 9:9, 11 ____________________________
и. Де ян. 10:3 ______________________________
к. Деян. 13:2, 3 _____________________________
л. Деян. 14:23 ______________________________
м. 1 Кор. 7:5 _______________________________

Заповедь Ветхого Завета *«...смиряйте души ваши...»* предписывала многие упражнения, сопутствующие посту. Но то были времена внешних обрядов, где постившиеся должны были носить вретище, сидеть в пепле, склонив головы, а также не мыть голову и отказываться от помазания.

В свете духовной сути новозаветного поста, некоторыми сопутствующими упражнениями являются: молитва, изучение Библии, размышления о духовном (включая и ночное время), служение Господу и уединение. В подобных мероприятиях нужно упражняться в соответствии с наставлением Духа, личными нуждами и обстоятельствами.

Повторение пройденного

1. Как вы понимаете, что такое пост, к которому призывает нас Писание. ______________________________
____
2. Как Иисус учил нас поститься? ______________________________
____
____
3. Почему пост лицемеров не одобрялся Богом? ____________
____
____
4. Какие указания относительно поста дал нам Иисус? _____
____
____
5. Кто учредил пост? ______________________________
____
6. Дайте библейские определения посту в соответствии с Ветхим и Новым Заветами. ______________________________
____
7. Назовите и кратко опишите три вида поста, рассмотренные в этом уроке.
   а) ______________________________
   б) ______________________________
   в) ______________________________
8. Перечислите упражнения, сопутствующие посту во времена Ветхого Завета. ______________________________
____
____

   Перечислите упражнения, соответствующие учению Нового Завета о посте. ______________________________
____

   Объясните причину различий. ______________________________
____
____

II. Цель поста

Поститься можно с разными целями. Одни люди постятся ради улучшения здоровья или похудения, другие заявляют о своей голодовке в политических целях. Однако эти виды голодания не являются теми, что преследуют духовные цели и назначены Богом. Основная цель истинного поста должна совпадать с учением и примерами поста из Библии. В то же время можно, учитывая конкретные нужды и обстоятельства, поститься по-разному.

Ценность определяется целью. Как и во всех Богом назначенных духовных упражнениях, цель поста определяет его ценность и пользу. Если мы постимся, исходя из правильных побуждений, пост принесет огромную пользу.

В этом разделе мы рассмотрим широкий спектр возможных целей поста согласно Библии.

А. Прославление Бога

Эгоистичный пост. *«Почему мы постимся, а Ты не видишь?..»* Почему их пост был неугодным Богу? (Прочитайте Книгу пророка Исаии 58:3, 4.) ____________________

____

Эти люди постились, преследуя эгоистичные интересы. Вместо того, чтобы смирять свои души, они во время поста угождали себе. В День очищения они не работали, но заставляли работать своих рабов, (*«...требуете тяжких трудов от других»*), что противоречило Божьему повелению (Лев. 16:29). Они соблюдали внешний вид поста, но их сердца были далеки от Бога. Они постились для *«...ссор и распрей и для того, чтобы дерзкою рукою бить других...»*. Они использовали для личной выгоды то, что Бог определил для богослужения и сожаления о грехе. В сущности, они поклонялись и служили самим себе!

Лицемерный пост. Сегодня многие верующие лицемерны. Люди молятся, постятся, дают пожертвования и ходят в

церковь ради собственной выгоды. Они жертвуют собой, уничижают себя, если это хоть как-то послужит их интересам. Многие делают это ради престижа в обществе, собственной репутации, денежной выгоды, политической карьеры или же просто ради возможности избежать ада. Собственное «я» стоит у них на первом месте. Бога они отодвигают на второе, третье, тринадцатое место, а в некоторых случаях Бог вообще не имеет у них никакого места. Все делается «во имя Его», но не «во славу имени Его». Когда люди, служа своему «я», делают вид, что служат и поклоняются Богу, это чистое лицемерие.

Все для славы Божьей. Основная цель поста записана в 1 Кор. 10:31. В чем она заключается? ____________________

____ В каких случаях пост прославляет Бога? Тогда, когда пост направлен на исполнение Его воли, на выполнение Его труда, на рост Его дела и Царства, и на возвеличивание Его имени. Чтобы получить от Бога награду за пост, мы должны поститься ради Его славы.

Б. Сосредоточенность на духовном

Больше чем самоотречение. Внешне пост в основном заключается в самоотречении, то есть воздержания от пищи. На первый взгляд, пост кажется всего лишь актом, противоречащим естественным желаниям, когда человек говорит «нет» своему желанию поесть. Однако истинная направленность поста — сосредоточение на духовном. Пост для христианина также необходим, как ритмичная гимнастика для легкоатлета. Легкоатлет не стремится установить всемирный рекорд по отжиманиям в упоре, однако, чтобы выиграть забег, он их делает. Поэтому, постясь, мы не должны сосредоточиваться на «негативной» стороне поста, вычисляя, как долго или как часто мы можем прожить без пищи, а, наоборот, мы постимся, стремясь *«...к цели, к почести вышнего звания Божия во Христе Иисусе»* (Флп. 3:14). Мы участвуем в духовном ристалище, чтобы выиграть нетленный венец.

Духовные приоритеты. Человек постится, так как для него более важно духовное, нежели физическое. Без сосредоточения на духовном пост будет духовно бесполезен, ибо это будет просто усилие по сбрасыванию веса. Далее в этом уроке мы рассмотрим дополнительные духовные упражнения, которыми мы должны заниматься при посте.

В. Поклонение Богу

Упование на Бога. Искренний духовный пост является поклонением Богу в ожидании и понимании того, что Бог разрешит наши нужды, ибо Он — Единственный, Кто может это сделать. Мы приходим к Нему, целиком и полностью полагаясь на Него. Когда над израильтянами нависла опасность пленения, Господь провозгласил через пророка Иоиля: «*Назначьте пост... обратитесь ко Мне всем сердцем своим в посте, плаче и рыдании*» (Иоиль 1:14; 2:12). Бог хотел, чтобы они попросили Его о помощи, ибо только Он мог их избавить. Он хотел, чтобы они поклонялись Ему всем сердцем, всей душой и всей силой (Втор. 6:5; Мк. 12:30). Пост — это поклонение, исходящее из искреннего, преданного сердца и тела, смирившегося пред Богом. Это тот момент, когда вы можете представить «*тела ваши в жертву живую, святую, благоугодную Богу...*» (Рим. 12:1).

Примеры поклонения в посте. Пост, как часть поклонения, четко описан в двух библейских примерах. Прочитайте эти места в Писании и определите, кто и как поклонялся Господу.

Лк. 2:37 ________________________________

Деян. 13:1-3 ____________________________

Анна, как и Симеон, ожидала искупления для Израиля. Она понимала, что только Бог мог это сделать. Поэтому, постясь и молясь, она ждала, когда Господь пошлет обещанного Искупителя. Пророки и учителя в Антиохии под руководством Главы Церкви поклонялись Господу, служа Ему своими духовными дарами. Они отказывали себе в пище, которая сама по себе не являлась греховной, стараясь полностью отдать свои силы и духовные дары Богу. Богу было угодно их поклонение, и Он открывал им Свои планы на будущий труд церкви. Такой же дух поклонения и преданности должен сопровождать и наш пост, ибо только такой пост угоден Богу и прославляет Его. Истинный пост исходит из искреннего поклонения.

Г. Подкрепление молитвы

Духовная связь. В Писании молитва и пост неразрывно связаны друг с другом. С помощью молитвы мы получаем доступ к Богу, сосредоточившись на духовном и вечном, а благодаря посту, освобождаемся от всего земного и временного. Для ученика Христа эти два момента имеют жизненно важное значение. Мы, возрастая в близких взаимоотношениях с Богом, должны постоянно бодрствовать, чтобы не запутываться в мирских делах.

Практическая связь. Однако это вовсе не означает, что, молясь, мы всегда должны поститься. Тем не менее, в критических ситуациях, особенно при принятии важных решений, а также для того, чтобы сохранить правильные приоритеты, мы должны подкреплять наши молитвы постом. Христианин, знающий цену усиленной молитвы (Иак. 5:16), будет время от времени поститься. И, естественно, постясь, он должен молиться. Не обязательно все время поста проводить в уединенной комнате, однако некоторое время должно быть посвящено усиленной молитве. Именно в такое время, общаясь с Богом, христианин может рассказать Ему о трудностях из-за которых он постится.

1. Усиливает воздействие молитвы

Библия учит молиться с постом. В Библии молитва часто сопровождается постом. Из многих библейских примеров известно, что пост усиливает воздействие молитвы. С помощью симфонии найдите в Писании пять мест, где

поощряется молитва с постом, или просто указывается на этот факт.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что библейское сочетание молитвы и поста имеет живительную силу.

Соблюдение условий. Чтобы получить ответ на нашу молитву, нужно соблюсти некоторые условия. Мы, имея веру и чистые побуждения, должны обращаться к Богу во имя Иисуса и просить исполнения Его воли. Иногда наша молитва может удовлетворять всем условиям, за исключением одного или двух. Мы, возможно даже не осознавая, что что-то не так, усердно и долго молимся, а Бог как будто не слышит. И тогда мы спрашиваем себя: «Почему?»

В таком случае нужно поститься. При искреннем посте, тайно исследуя душу, Бог укажет на недостатки в наших молитвах. И даже когда мы удовлетворяем всем условиям молитвы, Он может шепнуть нам: «Подожди немного» или *«...довольно для тебя благодати Моей...»*.

Устранение препятствий. Успешной молитве могут препятствовать злые духи, недобрые отношения между людьми, земные заботы и удовольствия, или любой другой грех. Пост поможет распознать и устранить эти препятствия и грехи, а также победить злых духов. Во время поста Бог может указать нам на правильные жизненные приоритеты. Благодаря посту, мы можем, *«...воздевая чистые руки...»*, молиться.

Как сильны ваши молитвы? Слышит ли их Бог? Если нет, то, может быть, вам не хватает искреннего поста, который помог бы удовлетворить условия молитвы или устранить препятствия в молитве. Сочетание молитвы и поста — великая сила!

2. За закрытой дверью

Иисус учит нас молиться втайне, в уединенной комнате за закрытой дверью. Пост, образно говоря, закрывая ту дверь, помогает уединиться. В то время, как другие принимают

пищу, вы можете втайне, ни на что и ни на кого не отвлекаясь, общаться с Небесным Отцом. Даже мысли о пище не помешают молитве в комнате, запертой постом. Они лишь должны напоминать о тяжелой ноше в нашем сердце. И чем дольше мы будем говорить нашему аппетиту «нет», тем слабее будет это напоминание.

3. Просьба о милости

Прообразы Ветхого Завета. Вы помните, что пост берет свое начало в усмирении души в День очищения. В этот день первосвященник приносил в жертву за грех быка и козленка. Он приносил кровь в Святую святых, чтобы очистить себя и все израильское общество. В этот день люди постились, сидя на пепле, одетые во вретище. Это была безмолвная мольба о милости и прощении, а также о том, чтобы Бог принял жертву, совершенную первосвященником. Без сомнения, люди, молящиеся у храма, в то время как Захария совершал каждение (Лк. 1:10), были типичным явлением в День очищения. Итак, учитывая связь поста с Днем очищения, можно сделать вывод, что пост часто выражает мольбу о милости.

Наш Бог — справедливый и милосердный. Наш Бог — Бог справедливости. Он справедливо будет судить всех, кто творит зло. Однако наш Бог еще и милосердный Бог. Он неохотно наказывает людей, ибо Ему больше нравится прощать. Когда нечестивые дети Израиля, совершая идолослужение, оставили Его, нарушив Божий завет, Он произнес пророчество об опустошении, одновременно упрашивая их: *«...обратитесь ко Мне всем сердцем своим в посте, плаче и рыдании. Раздирайте сердца ваши, а не одежды ваши, и обратитесь к Господу Богу вашему; ибо Он благ и милосерд, долготерпелив и многомилостив и сожалеет о бедствии. Кто знает, не сжалится ли Он и не оставит ли благословения...?»* (Иоиль 2:12-14). Искренний пост — это мольба о милости. Бог поощряет и почитает такое обращение.

Прочитайте приведенные ниже места из Писания, и

скажите, кто постился и молился о милости и прощении. Напишите, как ответил на их просьбу Бог или что произошло потом.

а. 1 Цар. 7:3-14 ______________________________

____

б. 3 Цар. 21:27-29 ______________________________

____

в. Езд. 9:3-5; 10:6 ______________________________

____

г. Неем. 9:1-3 ______________________________

____

д. Дан. 9:1-27 ______________________________

____

е. Деян. 9:8-18 ______________________________

____

Пост — это состояние сердца. Мы должны понимать, что во всех приведенных выше случаях пост сам по себе не заслуживал милости Божьей. Без истинного покаяния пост бесполезен. Но поскольку пост — это истинное проявление внутреннего состояния сердца, Бог увидел это и проявил милость.

4. Просьба о божественной помощи

Почему допускаются трудности. Бог не обещал нам безопасной и легкой жизни. Посылая наказания, Он испытывает нас, очищает, привлекает к Себе, делая более плодотворными. В такие минуты мы должны поститься, взывая к Нему о помощи и избавлении, о силе, чтобы со смирением принимать Его наказания, об укреплении нашей веры и уповании на Него, и с просьбой приблизить нас к Себе. Мы осознаем, что Он управляет всеми жизненными обстоятельствами, а также и то, что мы полностью зависим от Него в получении избавления и благодати, помогающей переживать трудные времена. Поэтому мы, ожидая от Него помощи, постимся и молимся.

Несколько библейских персонажей, столкнувшись с трудностями, взывали к Богу в посте. Прочитайте стихи из Писания и расскажите о постившихся в те трудные времена. Укажите также на ответ Бога.

а. 2 Пар. 20:1-30 ______________________________

____

б. Езд. 8:21-32 ______________________________

____

в. Неем. 1:1-2:8 ______________________________

____

г. Есф. 4:1-3, 15-17; 8:3-17 ______________________________

____

д. Деян. 27:21-44 ______________________________

____

5. Просьба о наставлении

В Библии в наставлениях приведены общие принципы, без указаний на конкретные ситуации. Когда в Слове нет четкого наставления, мы, стремясь познать Божью волю, можем поститься.

Глубже понять Писание. Во время поста появляется возможность для усиленного изучения Библии, размышления и молитвы. Благодаря этому, мы сможем найти принципы, указывающие как действовать в нашей ситуации. Пост готовит нас к правильному пониманию голоса Духа, ведь Он всегда дает наставления, соответствующие Писанию.

Услышать Божий голос. Пост, давая возможность Богу обратиться к нам, приглушает желания нашего физического тела и предоставляет нам возможность разделить вечерю с Господом. Если желания физического тела будут заглушены, мы отчетливей услышим тихий голос Святого Духа. Пост — это возможность для Господа проявить Свою волю и донести до наших сердец слова Его мудрости и наставления. Искренне постясь, мы говорим не только о нашем желании познать Божью волю, но и свидетельствуем о своем смиренном сердце,

посвященном исполнению Божьей воли.

В отрывках Писания, приведенных ниже, назовите тех, кто постился, желая получить божественные наставления, и расскажите, как их наставлял Бог:

а. Суд. 20:26-28 ____________________

б. Деян. 9:3-19 ____________________

в. Деян. 10:30-32 ____________________

г. Деян. 13:1-3 ____________________

6. Молитва о ближних

Молитва дает возможность ходатайствовать за разных людей, побуждая Бога излечить их, дать мудрость святым, призывающим погибающие души ко спасению, а также управлять правительствами и армиями. В Пс. 34:11-17 рассказывается, как Давид, постясь, молился за своих врагов во время их болезни. В Иак. 5:13-16 дано наставление усердно молиться за здоровье друг друга, как телесное, так и духовное.

Со всякою молитвою и постоянством. Разве пост не способствует возрастанию веры и усердия в наших молитвах? Разве он не исполняет заповедь: *«Всякою молитвою и прошением молитесь во всякое время духом, и старайтесь о сем самом со всяким постоянством и молением о всех святых»* (Еф. 6:18)? Без сомнения, пост помогает нам в наших молитвах, прошениях, молениях, благодарении за людей, за царей и за всех начальствующих (1 Тим. 2:1, 2). Когда церкви угрожает разлад, когда духовная жизнь брата идет на спад, когда ты серьезно болен или страна, в которой живешь, переживает кризис, — это тот момент, когда нужно молиться с постом.

7. С усердием

Все во славу Божью. Прочитайте внимательно 1 книгу Царств 1 гл. Для любой иудейской женщины бесплодие считалось позором. На ежегодных праздниках Анна рыдала и постилась пред Господом. В конце концов, устав жалеть себя,

Анна пообещала Богу, что если Он пошлет ей сына, она отдаст его Богу в качестве назорея. Поскольку в молитве Анна выразила желание прославить Бога, Он с радостью удовлетворил ее просьбу.

Когда Даниил понял из Слова Господня, сказанного Иеремией, что Бог пообещал освободить народ иудейский из плена, он обратился к Богу в молитве и посте (Дан. 9:1-3), чтобы Он исполнил Свое обещание ради имени Своего (ст. 17-19). Даниил постился ради славы Божьей. Бог послал ангела для подтверждения Своего обещания.

Быть ревностным. Бог желает, чтобы мы молились не только искренне, но и ревностно. Бог охотно ответит на наши молитвы, однако Его труд настолько свят, а сокровища настолько драгоценны, что Он ими не разбрасывается. Он дает их только тем, кто ревностно желает прославить Его.

Пост свидетельствует о ревности, ибо в нем проявляется самоотреченное сердце и жизнь, целиком посвященная Богу. Такая жертва угодна Богу. Он не просто желает услышать наши молитвы, Он хочет, чтобы мы были Его рабами, служащими Ему через молитву и ревностно желающими узнать и исполнить Его волю. Бог весьма охотно отвечает на молитвы таких людей, даже если это большие просьбы.

Много может... Каков результат, согласно Иакову 5:16, усиленной молитвы? ____________________

Христиане должны, используя все средства, усиленно молиться, и одно из основных средств усиленной молитвы — пост.

8. Непрестанно

Время для молитвы. Благодаря посту, у нас остается больше времени для молитвы, т.к. на нее должно быть использовано время приема пищи. Иногда во время поста стоит полностью устраниться от ежедневных забот, что также даст дополнительную возможность для молитвы.

Безмолвная молитва. Во время поста, даже если мы не

молимся, мы продолжаем безмолвную молитву, ибо пост, предпринятый во имя Господа для восполнения какой-либо нужды, уже сам по себе является молитвой. В посте должны быть исполнены повеления: *«Непрестанно молитесь»* и *«...должно всегда молиться и не унывать»*. Если христианин понимает силу молитвы, он обязательно будет поститься, получая таким образом дополнительную помощь и силу к своим молитвам.

Д. Жизнь по Божьему Слову

Вкушение духовного хлеба. *«...не хлебом одним будет жить человек, но всяким словом, исходящим из уст Божиих»* (Мф. 4:4). Жизнь христиан исходит из познания и повиновения Божьему Слову, что требует прилежания. Иисус сказал: *«Старайтесь... о пище, пребывающей в жизнь вечную...»* (Ин. 6:27). Желая питаться не только молоком, но и твердой пищей Слова, будем поститься, посвящая себя изучению Библии. Необходимо стремиться походить на тех людей, которые толпами следовали за Иисусом, и, постясь, слушали Его Слово (Мф. 15:32).

Поиск ответа и духовного подкрепления. Христиане иногда сталкиваются с трудными вопросами, возникающими при изучении Библии, и это побуждает их к посту; или, возможно, к нему их побуждает ответственность за наставление других. Пасторы, учителя воскресных школ, евангелисты и миссионеры более успешно преломляют Хлеб жизни после поста и уединенного изучения Библии, хотя эту привилегию необходимо использовать и тогда, когда у нас нет особых проблем и обязанностей, ибо усердное изучение Библии поможет нам подготовиться к непредвиденным обстоятельствам.

Е. Духовная чистота

Главное — личный рост. В этом разделе мы рассмотрим влияние поста на нас лично, ведь именно в этом цель поста.

Если пост не оказывает на нас никакого воздействия, значит он не прославляет Бога, и, следовательно, не может помочь нам в молитвах и служении. Главная цель поста — прославление Бога. Пост сначала очищает наши сердца и характеры, и только затем, очистившись и освятившись, мы можем прославлять Бога.

Всеобъемлющее учение Христа. В Мф. 6 Иисус учит, что пост — это действие, направленное на самих себя. В этой главе Иисус говорит о трех духовных упражнениях: пожертвовании, молитве и посте. Пожертвование — это действие, совершаемое ради наших близких, молитва — обращение к Богу. Пост же — это действие, совершаемое ради нас самих.

О важности духовной чистоты говорится в нескольких местах Нового Завета. В них рассматриваются два вида чистоты — чистота сердца и чистота поведения. Возможно, в некоторых местах есть то и другое. Прочитайте внимательно ссылки, приведенные ниже. Запишите возле них «чистота сердца», «чистота поведения» или то и другое.

Мф. 5:8 ____________________
2 Тим. 2:22 ____________________
1 Тим. 1:5 ____________________
Тит.1:15 ____________________
1 Тим. 3:9 ____________________
Иак. 4:8 ____________________
1 Тим. 4:12 ____________________
1 Петр. 1:22 ____________________
1 Тим. 5:1, 2 ____________________
1 Ин. 3:3 ____________________

Необходимость в чистоте. Духовная чистота означает избавление от греха, т.е. от всего, что оскверняет сердце и отдаляет от Бога. Без сомнения, необращенному грешнику необходимо обрести духовную чистоту. В то время, как он в раскаянии мирится с Богом, Святой Дух может побудить его к посту.

Кто в раскаянии постился, ожидая Бога (Деян. 9:9)?
____

Однако христиане могут впасть в грех из-за небрежности или сатанинского обмана. Мы должны регулярно проверять свое духовное состояние, искореняя любой горький корень, мирское влияние или другую опустошающую суету. Только чистые и святые узрят Бога (Мф. 5:8; Евр. 12:14).

Для обретения духовной чистоты нужно исполнить четыре заповеди Писания. В этом нам поможет пост.

1. *«Смиритесь...»* (Иак. 4:10)

Изучите эту заповедь (Иак. 4:1-10). Кому она дана?
____

Противоядие против греха. Апостол Иаков письменно обращался к духовно нездоровым христианам, т.е. к тем, кто нуждался в духовной чистоте, а именно: к завистливым и эгоистичным людям, отягощенным мирскими похотями, гордыней и сомнением. Божье лекарство предназначалось для искоренения сути проблемы этих людей. Бог повелевал им смирить себя и изменить свое отношение к Богу, другим и себе.

Люди, желающие быть чистыми пред Богом, выразят это смирение сердца на деле. Один из способов, одобренных Богом, — пост. 9-ый стих, вполне вероятно, относится именно к посту: *«Сокрушайтесь, плачьте и рыдайте: смех ваш да обратится в плач, и радость — в печаль»*. Это очень похоже на ветхозаветные истории, когда искренне постившиеся люди смиряли себя, плакали и рыдали.

Упражнение в смирении. Пост — это выражение смирения. Тот, кому не хватает смирения, укрепит себя в этой добродетели через пост. Возможно, если бы мы ради личного смирения постились почаще, нам бы реже приходилось в посте просить о милости и прощении.

Если вы впали в грех, смиритесь пред Богом в искреннем посте, печали и раскаянии. Просите Бога о милости и приблизьтесь к Нему. Он тоже, вне сомнений, приблизится к вам, простит вас и Своей благодатью освободит от греха.

Обетования смиренным. Как ободрение для возрастания в смирении прочитайте следующие стихи из Писания, где говорится о воздаянии тем, кто добровольно смиряет себя.

а. Ис. 57:15 ________________________________

б. Мф. 5:3 ________________________________

в. Лк. 18:9-14 ______________________________

г. Иак. 4:6; 1 Петр. 5:5 _______________________

д. Иак. 4:10; 1 Петр. 5:6 ______________________

2. *«Испытывайте самих себя»* (2 Кор. 13:5)

Эти слова были написаны Павлом перед вторым его визитом в Коринф. Когда он был там в первый раз, через его служение обратилось множество людей и была основана церковь. Наступило время, когда Павел должен был вернуться, чтобы разрешить некоторые возникшие проблемы в жизни членов церкви. Перед своим прибытием он посоветовал коринфянам *«испытывать самих себя...»* (2 Кор. 13:5). Чтобы остаться верными до конца и получить вход в вечные обители, наша вера должна приносить плоды. В христианском возрастании очень легко расслабиться! Фарисейство, обрядность, отступничество, лицемерие, либерализм, самодовольство и нечистота могут легко поразить нас, погубив нашу веру. Проследить за собственным духовным состоянием, во избежание духовной нечистоты и вялости, нам помогут частые самопроверки, способствующие нашему возрастанию в вере. А если мы уже преткнулись, то, испытав себя, сможем обнаружить нечистоту в нашей жизни.

В 1 Кор. 11:28 Павел наставляет каждого христианина *«испытывать себя»* перед тем, как соблюсти определенную заповедь. Какая это заповедь? ____________________
Насколько тяжкими могут быть последствия для тех, кто, будучи недостоин, принимает участие в Вечере Господней? (1 Кор. 11:29-32). ____________________________

Члены церкви должны тщательно подготовиться к участию

в этом святом установлении Нового Завета.

Подготовка к Вечере Господней. Частью этой подготовки может быть пост. Стремление к духовной чистоте должно иногда побуждать нас отдавать приоритет не пище, а исследованию своего сердца. Находясь в истинном посте, мы предоставляем самих себя, т. е. сердце, душу, разум и силу, испытывающему взору Бога. Перед Вечерей Господней, а также в других случаях, самопроверка, совмещенная с постом, должна стать обычным делом среди верующих.

3. *«...Усмиряю... тело мое...»* (1 Кор. 9:27)

Грешник, возродившись, обновляется в уме и получает новое сердце, а его тело, хотя и не преображенное, становится храмом для Духа Святого. Мы вольны предавать наши члены как в орудия праведности, так и в орудия неправедности, и то, как мы поступим, зависит от нашего подчинения Святому Духу или сатане (Рим. 6:13).

Подчиняя свои тела. Таким образом, христианская жизнь заключается в поддержании и укреплении правления Святого Духа, пребывающего в наших телах.

Обуздание физических желаний. Одной из основных уловок сатаны, подталкивающей нас к преданию наших членов в орудия неправедности, является его воздействие на наши естественные физические желания. Сами по себе эти желания не греховны (1 Кор. 6:12), однако сатана искушает нас, подталкивая к греховному удовлетворению этих желаний, например, съесть больше, чем нужно. Он искушает нас через глаза и уши, советуя обставить дом дорогой мебелью, украсить комнаты дорогой утварью, наполнить их звучанием современной вызывающей музыки, приобрести множество предметов обихода для удовлетворения излишних удобств, т.е. все, что балует наше физическое тело.

Орудия неправедности. Сатана искушает нас через сексуальные желания, побуждая читать непристойную литературу и разглядывать неприличные картинки. И если мы пойдем на поводу наших желаний, мы согрешим. Наши тела могут стать орудиями любого греха: кражи, лжи, брани, нечистых мыслей, пьянства или аморальности. Следуя примеру апостола Павла, мы не должны позволять этим естественным желаниям управлять нами, ибо, если мы не будем обуздывать их, они будут контролировать нас.

Подобно верховой езде. Контроль над нашими естественными желаниями можно сравнить с ездой на лошади. Если лошадь скачет туда, куда вы ее направляете, вы отпускаете поводья, но если животное уклоняется от нужного направления, вы натягиваете поводья, заставляя лошадь слушаться. Христиане должны внимательно контролировать свои естественные желания (сами по себе не являющиеся греховными), ибо в противном случае попадем в такие сатанинские глубины, о которых даже страшно подумать.

Пост, соответствующий Писанию, — это подчинение тела и его естественных желаний нашему духу. Постясь, мы, под руководством Духа, отказываем себе в не греховном желании поесть, и вместо этого упражняемся в духовном. Именно так пост усиливает контроль Духа над нашими телами.

Рост в воздержании. Пост способствует росту плода Духа, в частности, воздержания, то есть способности контролировать естественные желания. Воздержание жизненно важно для нашего ежедневного духовного благосостояния. Прочитайте стихи из Писания, приведенные ниже, и выпишите из каждого слова, призывающие к воздержанию:

а. 2 Тим. 2:22 ______________________________

б. Тит. 2:12 ______________________________

в. 1 Петр. 2:11 ______________________________

г. 1 Фес. 5:22 ______________________________

«Все подвижники воздерживаются». В 1 Кор. 9:24-27 апостол Павел призывает нас походить на человека, бегущего на ристалище. Атлет, ограничивая себя во многом ради победы на ристалище, подчиняет тело частым и усердным тренировкам, отдавая этому все свободное время и энергию.

Чтобы победить на христианском ристалище, следует отказаться от многих желаний, которые сами по себе не являются греховными. Чтобы укрепить наши духовные «мышцы», необходимо посвятить себя духовным упражнениям. Ведь нас ожидает нетленный венец. Каким бы был результат, по словам апостола Павла, если бы он не смирил себя и не поработил свое тело (1 Кор. 9:27)? ____

Бог, желая научить нас воздержанию и самоотречению, т.е. усмирению наших тел, дал нам пост. Если не воспользоваться возможностью научиться этим добродетелям посредством поста, можно не войти в вечную Божью обитель, ибо для того, чтобы попасть туда, жизненно необходимы воздержание и самоотречение.

Храм Святого Духа. Из 1 Кор. 6:15 следует, что наши тела *«...суть члены Христовы»*. Более того, наши тела — это храм Святого Духа (6:19). Христиане должны всегда держать их в подчинении и использовать только для прославления Бога. Укрепим же правление Духа над нашими телами через пост.

4. *«Представьте себя Богу»* (Рим. 6:13)

Пост — это не только самоотречение, но и олицетворение подчинения Божьей воле. Отвергая желания плоти, мы соглашаемся с Богом, ибо в посте члены нашего тела предоставляются Богу в орудия праведности. В посте мы говорим Богу: «Ничего от Тебя не скрываю, Господи. Используй меня так, как Тебе угодно. Я пойду туда, куда Ты хочешь, сделаю то, что Ты хочешь, скажу то, что Ты хочешь, буду тем, кем Ты хочешь». Такая самоотдача даст плод праведности.

Прочитайте стихи из Писания, приведенные ниже, и опишите, как эти люди выразили свое подчинение Богу через пост.

Лк. 2:37________________________________

Деян. 9:6, 9, 11____________________________

В Рим. 12:1 в краткой форме ясно выражена суть раздела: *«...представьте тела ваши в жертву живую, святую, благоугодную Богу, для разумного служения...»*. Размышляя над этим стихом, обратите внимание, насколько он соответствует принципам духовной чистоты и поста. Поскольку святая жизнь, предоставленная Богу, является нашим разумным служением, мы не должны колебаться, принимая решение поститься или участвовать в других духовных упражнениях, помогающих представить себя в жертву Богу.

Ж. Помощь в служении

В предыдущем разделе сказано, что пост способствует духовной чистоте и самоотдаче — качествам, необходимым для христианского служения.

В этом разделе мы рассмотрим, как пост помогает в служении.

1. Возрастание в вере

Мы становимся христианами, благодаря вере. Вера также и поддерживает наши отношения с Богом, позволяя исполнять Его волю. Именно на этом этапе пост очень важен. Он не рождает веру, но может созидать, поддерживать и углублять меру веры, данную Богом.

Основание поста. Духовный пост основывается на вере. Мы постимся, веря в учение Иисуса о посте и в обещанное вознаграждение, а также в то, что *«...много может усиленная молитва праведного»*. Мы постимся, потому что верим Богу, верим в то, что Он, и только Он Один, может разрешить наши нужды.

Поступая по вере, мы укрепляем ее. Бог отвечает на молитвы постящихся в вере, на деле показывая Свою силу. Они же, испытывая на себе Его очищающую силу и укрепляющую благодать, получают обещанное воздаяние. Все это усиливает веру в Бога, ибо Он всегда верен Своему Слову.

Что сказал Иисус об учениках, когда они не смогли изгнать злого духа (Мф. 17:17)? ____________________

Иисус сказал, что они не могли изгнать беса, из-за их _______________________ (стих 20). Что сказал Иисус о вере, необходимой для сотворения таких чудес? _______________________ Согласно Его словам, что производит такую веру? _______________________ Иисус ясно учит, что вера укрепляется молитвой и постом.

Пост великих мужей. А ваша вера? Какая она? Может вы сомневаетесь, что Бог слышит ваши молитвы? Или считаете, что не способны совершить труд, к которому призваны? Если так, то укрепите свою веру молитвой и постом. В смирении всецело уповайте на Бога, и ваша вера возрастет. Моисей, Давид, Илия, Ездра, Неемия, Даниил, Иоанн Креститель и Павел — все великие мужи веры постились для укрепления веры.

2. Укрепление служения

Подтверждение Божьего зова. Каждый христианин призван к духовному служению. Человек своей жизнью должен доказать, что он призван Богом и достоин выполнять порученный ему труд. Люди не могут заглянуть в сердце, поэтому им необходимы внешние доказательства внутренних духовных качеств.

Когда церковь в Коринфе поставила под сомнение апостольство Павла, он привел многие доказательства того, что послан Богом. Эти доказательства можно найти во 2 Кор. 6:4-10 и 11:22-30. Пост — одно из доказательств, на которое он ссылается. Прочитайте главу 11 стих 27.

В 1 Кор. 8:1-13 Павел говорит, что ему ради Христа пришлось отказаться от некоторых вещей, которые сами по себе не являются греховными. Сегодня в жизни каждого истинного служителя Христа, будь он рукоположен или нет, должны присутствовать пост, а также другие виды самоотречения, как доказательство его божественного призвания и назначения, указывающее на то, что Бог и труд, к которому он призван, занимают в его жизни первое место, характеризуя

его как истинного ученика и служителя Христа.

Служители Христа являются Его учениками, а ученики служат людям. Для того, чтобы быть этим учеником и служителем, необходимо иметь самоотречение. Иисус сказал: *«Если кто хочет идти за Мною, отвергнись себя, и возьми крест свой, и следуй за мной»* (Мф. 16:24). Пост — упражнение в самоотречении.

Прочитайте 2 Кор. 4:10-12 и скажите, что хочет явить в своем теле служитель? _______________________
По словам Павла, что мы должны постоянно носить в наших телах, чтобы в них открылась и была видимой для всех жизнь Иисуса? _______________________

Ради Иисуса. Целью служителя Христа является духовная жизнь, выраженная не только в его собственной жизни, но и в жизни других. Однако мы должны помнить, что духовная жизнь рождается от смерти нашего «я», смерти похотей, и иногда даже (ради Христа) от смерти не греховных желаний. Пост, ускоряя эту смерть, способствует духовной жизни.

Пост ради назидания. Подобная смерть ради духовной жизни других иногда требует своеобразного поста. Во времена Павла совесть некоторых людей не позволяла им употреблять мясо, приносимое в жертву идолам.

Что готов был сделать Павел, чтобы его слабые братья не соблазнились, т.е. не впали в грех (1 Кор. 8:13)?
____

Будучи служителями Христа, готовы ли мы ради духовного благосостояния других отказаться от того, что не греховно? Верный служитель Божий, стремясь к безупречному служению, ревностно защитит и поддержит не только свою духовную жизнь, но и жизнь своего брата, воздерживаясь от всего, что препятствует возрастанию в духовной жизни.

Рассматривая пост в Новом Завете, мы узнаем, что служители постились во время рукоположения, а также в других случаях, ибо он способствовал возрастанию и поддержанию духовных качеств, необходимых для служения.

Прочитайте места из Писания, приведенные ниже, и скажите, кто постился вначале своего служения.

а. Мф. 4:1, 2 ________________

б. Деян. 9:9 ________________

в. Деян. 13:2, 3 ________________

г. Деян. 14:23 ________________

А из этих мест Писания вы узнаете, кто постился во время своего служения.

а. Лк. 5:33; 7:33 ________________

б. Деян. 27:21; 2 Кор. 11:27 ________________

3. Готовность сразиться с врагом

Всеобщее пожизненное искушение. Хотя призыв к служению в Царстве Божьем сопровождается особой божественной благодатью, помогающей выполнить этот призыв, сатана никогда не упустит случая заманить в ловушку Божьего служителя. Он может искусить его гордыней на новой должности, подтолкнуть к превышению власти для личной выгоды, привести в отчаяние в случае отсутствия плодов в его труде. Божий служитель, малый труд его или великий, всегда будет сталкиваться с искушениями. Пост укрепляет нас в борьбе с искусителем.

Что делал Иисус, подвергаясь искушению в пустыне (Мф. 4:1-11)? ________________

Пример Иисуса. Если внимательно прочитать Мф. 4:1-11; Мк. 1:12, 13 и Лк. 4:1-13, можно обнаружить, что Иисус был искушаем в течение всех сорока дней Своего поста, а не только в конце его. Несомненно, одной из причин поста Иисуса Христа была необходимость укрепления для преодоления постигшего Его искушения, ибо пост помогает сосредоточиться на духовной битве с искушением. Помня о вечных последствиях, мы, стараясь обезопасить свою духовную жизнь, добровольно отказываемся от не греховных естественных желаний.

Природная слабость плоти побуждает нас использовать любое средство, чтобы укрепить свои силы до и во время искушения. Пост помогает нам в исполнении повеления: *«Бодрствуйте и молитесь...»*, т.е. «не спать, быть наяву, надзирать, смотреть неусыпно»[2] за нападением духовного врага. Павел советовал ефеским старейшинам бдительно следить за приближением волков и людей, говорящих превратно (Деян. 20:29-31). Писание призывает нас бодрствовать, наблюдая за приближением сатаны, который или нападает подобно «рыкающему льву», или, приняв вид ангела света, пытается заманить нас в ловушку обманным путем. Пост дает нам возможность проверить, есть ли в наших сердцах грех, и молиться, прося о силе для противостояния сатане в минуты искушений.

«Да» и «нет». Говоря «нет» не греховным естественным желаниям физического тела, пост готовит христианина говорить «нет» искушению и «да» Богу, добавляя при этом: «Я желаю пребывать в вере. Только Ты можешь дать мне силы противостоять искушению. Очисти, укрепи и наставь меня». Пост дает Духу полную власть над нашим духом и плотью. Через Него мы одержим победу!

Выход при постигшем искушении. Какому виду искушения мы подвергаемся в нашей жизни в соответствии с 1 Кор. 10:13: *«Вас постигло искушение не иное, как человеческое; и верен Бог, Который не попустит вам быть искушаемыми сверх сил, но при искушении даст и выход[3], так чтобы вы могли перенести»?* ________________

Насколько сильны будут эти искушения? ________________ Является ли выход, данный при искушении, его устранением или преодолением? ________________

Пост — это один из Божьих путей облегчения во время искушения. Пост не устраняет искушения, не сковывает сатану и не строит вокруг нас спасительных ограждений. Фактически, духовная битва, вполне вероятно, обострится, однако искренний пост усилит наше видение врага и

---

[2]*Толковый словарь В. Даля.*

[3]*Греческий лексикон Стронга ©Bob Jones University.*

препояшет нас духовным оружием.

Рост в добродетелях. Пост способствует нашему росту в добродетелях, помогающих преодолеть любое искушение. Воздержание помогает противостоять плотской похоти, самоотречение — похоти очей, смирение — гордости житейской. Какая простая и действенная помощь в победе над искушением! Пользуетесь ли вы этой возможностью?

4. Ожидание Жениха

Почему Иисус и Его ученики не постились во время служения Иисуса (Мк. 2:19)? ______________________________ ________________ Когда, по словам Иисуса, ученики должны будут поститься (стих 20)? ______________________________ ____________ Во время земного служения Иисуса Его ученики должны были служить Ему (Жениху), усваивая Его учения относительно их будущего труда в Царстве Небесном. Иисус объяснил, что ученики будут поститься после Его вознесения.

Пост очищает Невесту. Сегодня нет рядом с нами Жениха. Сегодняшнее время — это время для поста. Как уже было отмечено выше, пост духовно очищает и освящает. Только святые, не имеющие *«...пятна, или порока, или чего-либо подобного...»*, смогут стать частью Невесты Христа. Пост помогает нам облечься в свадебные одежды.

Божье дело на первом месте. Пост ставит Божье дело на первое место. Будучи верными служителями, мы хотим мудро использовать свое время и силы в Божьем деле. Пост позволяет нам просить Божьей помощи и наставления. Он способствует тому, что масло в наших сосудах не убывает, подготавливая нас к возвращению Господа.

Постясь, мы приглушаем естественные желания и сосредоточиваемся на духовном общении, приближаясь к нашему Жениху. Возводя с горячей преданностью глаза к небу и стараясь увидеть Его как бы через стекло, мы все больше преображаемся, уподобляясь образу Божьему. Мы ждем встречи с Ним лицом к лицу (2 Кор. 3:18).

Повторение пройденного

1. Назовите семь целей поста, согласно материалу этого урока.
   а.______________________________
   б.______________________________
   в.______________________________
   г.______________________________
   д.______________________________
   е.______________________________
   ж.______________________________

2. Как нам определить, постимся ли мы во славу Божью?
   ____
   ____
   ____

3. Поститься важно для того, чтобы проверить, как долго и часто мы можем оставаться без еды. Да или нет? Объясните. ______________________________

4. Назовите хотя бы одного человека или группу людей, описанных в Новом Завете, которые, постясь, поклонялись Господу. ______________________________

5. Каким образом пост содействует нашим молитвам?
   ____

6. Назовите некоторые случаи из жизни, когда важно молиться с постом. ______________________________
   ____
   ____

7. Пост — это действие, направленное на:
   а. Бога.
   б. Самих себя.
   в. Духовных братьев и сестер.
   г. Мир.

8. Что происходит с нашими сердцами, когда мы рождаемся свыше? ______________________________
____
____
Что происходит с нашими телами? ______________________________
____

9. Каким образом пост помогает подчинить физическое тело?
____
____

10. Пост — не причина возникновения веры, однако он укрепляет ее. Объясните, как пост укрепляет веру. ______
____
____

11. Что необходимо умертвить, чтобы иметь жизнь духовную?
____
____

12. Приведите пример из Писания, когда сильно искушаемый человек постился? ______________________________
____
____

13. Устраняет ли пост искушение? ______________________________
Объясните. ______________________________
____

14. Назовите три добродетели, созидаемые и укрепляемые постом. ______________________________

15. Почему ученики Христа не постились во время Его служения? ______________________________
Когда им предстояло поститься? ______________________________
____

III. Как поститься

А. Дух ведет и наставляет

Хочется верить, что изученный материал о библейской основе и целях поста пробудил в вас желание поститься. Несомненно, у вас возникнет много вопросов, таких как, например: «Когда поститься? Какой пост избрать? Как долго поститься?» В Новом Завете нет подробных наставлений на каждый конкретный вопрос. Их нам дает Святой Дух.

Библейские примеры. Давайте рассмотрим некоторые примеры из Библии.

Кто побудил Иисуса поститься в пустыне сорок дней (Мф. 4:1, 2)? ______________________________

Кто дал указание церкви в Антиохии, когда тамошние пророки и учителя служили Господу и постились (Деян. 13:1-3)?
____

Кто дал руководство Павлу и Варнаве, когда те постились и молились о рукоположении пресвитеров в церквах (Деян. 13:4; 14:23)? ______________________________

Этот же самый Дух должен вести и наставлять нас во время поста.

Понимание голоса Духа. Это Божий метод, применяемый во всех сферах жизни новозаветного верующего. В Новом Завете конкретно не сказано, сколько денег класть в корзину для пожертвований, где работать, как одеваться и что свидетельствовать неверующему. Живя по Духу, мы получаем от Него наставления, соответствующие учениям и принципам Нового Завета. Это ежедневная, ежечасная жизнь каждого истинного христианина.

1. Произвольность

Побуждение Духом к посту. Дух может побудить нас поститься безо всякого приготовления с нашей стороны. Так поступил Иисус, встретившись у колодца Иакова с нуждаю-

щейся самарянкой. Из-за возникшей необходимости в духовном труде, Он отказался от приглашения учеников разделить пищу, сказав, что Его пища — это исполнение воли и труда Его Небесного Отца (Ин. 4:31-34). Если мы чутки к голосу Духа, мы также столкнемся с теми случаями, когда незамедлительные духовные нужды заставят нас незапланированно поститься. Это может быть обусловлено личной нуждой после нашего осознания греха, духовной помощью ближнему, новостью о согрешении брата или же физической опасностью, угрожающей ему. Дух, побудивший нас к произвольному посту, обязательно подскажет время его окончания.

2. Регулярность

Планируемый пост. Иногда нам известно о нуждах, которые ожидают нас или братьев во время испытаний, искушений, исполнения обязанностей, принятия решений или же предстоящих опасностей. Дух, видя такую ситуацию, может побудить нас к посту. Например, когда церковь намечает дату рукоположения служителя, мы можем спланировать сроки и длительность нашего поста. В этом плане пост можно сравнить с молитвой. При необходимости можно молиться в любое время, кроме того, ежедневно нужно выделять для молитвы особое время. Главное, чтобы и молитва, и пост совершались в Духе и искренности.

Регулярный личный пост. Дух может побудить нас поститься регулярно, например в течение дня один раз в неделю, или пропустив раз в неделю обед, или перед хлебопреломлением. Как и в случае с ежедневным временем, выделенным для молитвы, это дает возможность усиленно ходатайствовать, исследовать душу и обновлять свое посвящение Господу. Но, как и с регулярными молитвами, пожертвованиями и чтением Библии, в этом также есть опасность превращения поста в привычку, лишенную всякой духовности. Мы должны быть предельно осторожными, чтобы наш пост не

перерос в аскетизм, фарисейство и гордыню о собственной самоотреченности.

3. Церковный пост

Объединенный пост. На примере церкви Нового Завета видим, что в случае духовной опасности, основания дочерних церквей или рукоположения новых служителей, Дух может побудить членов церкви объединиться в посте (Деян. 13:1-3; 14:23). Такие посты могут совершаться как по инициативе отдельных членов церкви, так и по решению всей церкви, что способствует братскому единению. Именно когда члены церкви, пребывая в посте, вместе молятся, поклоняются Богу и служат друг другу своими духовными дарами, Дух может проявить Свою волю (см. Деян. 13:1-3). Пост, побуждаемый Духом, приносит обильные благословения церкви.

4. Последовательность

Самоотречение — это образ жизни. Если будем ежедневно жить в Духе, Он приведет нас не только к частому посту, но и направит на жизнь самоотречения. Другими словами, мы будем проявлять самоотречение не только в посте, но и во всех сферах жизни. Если не будем этого делать, пост будет напрасным.

Перечитайте Исаии 58. Бог не «видел» поста израильтян, ибо он у них, превратившись в простое механическое действие, исходил не от самоотреченного сердца, преданного Богу, и, кроме того, он не подтверждался праведной жизнью.

Какой пост избрал для них Бог? ____________________

____

Пост, избранный Богом. Дух побуждает нас к жизни самоотречения. Если среди братства возникнут финансовые нужды, будем давать щедро и жертвенно. Служа другим, мы будем стараться не упустить возможности засвидетельствовать им о Христе и, жертвуя личным временем, навестим тех, кто имеет духовные нужды. Выделяя много времени на личное и

семейное чтение Библии и молитву, будем жить просто и смиренно. Жизнь самоотречения — пост, избранный Богом. Нас будет вести Дух, а мы, со своей стороны, должны полностью покориться Ему.

Б. Решение за нами

Ученики хотят повиноваться. В начале этого урока говорилось, что Библия учит поститься, а далее было рассмотрено руководство в посте Святого Духа. Однако, если не поститься, понимание всего этого не принесет нам пользы. Фактически, последний шаг в осознании необходимости поста — это его соблюдение. Желая получить воздаяние за пост, нам необходимо с готовностью повиноваться Слову и Духу. Будучи учениками Христа, мы, конечно, хотим повиноваться. Однако часто бывает так, что духом человек готов поститься, а плоть его слаба.

Подчинение плоти. Плоть всегда была причиной борений. Наши тела не хотят подчиняться неудобствам поста, ибо тело желает пищи. Разум вместо напряженного, сосредоточенного бодрствования предпочитает легкий, приятный досуг. По своему эмоциональному складу человек больше склонен к беззаботному настроению, нежели к серьезному, напряженному и, возможно, печальному состоянию. Но мы должны стать победителями, ибо одного желания недостаточно. Желание должно воплотиться в жизнь подобно тому, как Павел отозвался о намерении коринфян жертвовать: «*Совершите же теперь самое дело, дабы, чего усердно желали, то и исполнено было по достатку*» (2 Кор. 8:11). Фактическое исполнение и есть конечный шаг в соблюдении библейского учения о посте.

Наше решение. В Библии можно найти достаточно принципов и примеров, руководствуясь которыми можно узнать, какой пост угоден Богу. Бог дал нам Святого Духа, вдохновляющего и наставляющего в проведении поста. Он также обновил наш разум, чтобы мы могли понимать

наставления Святого Духа. Однако нам необходимо принять окончательное решение: будем ли мы продолжать ходить в Духе, укрепляя Его правление в своей жизни, когда Он призывает нас к посту, или же позволим плоти властвовать над собой?

В. *«Когда поститесь...»*

В Мф. 6:16-18 Иисус дал некоторые конкретные наставления по поводу поста. Применение этих наставлений сегодня, возможно, немного другое, однако принципы остаются теми же.

1. *«...не будьте... как лицемеры...»*

Внимательно прочитайте Мф. 6:16-18. Какую цель преследовали фарисеи, соблюдая пост? ____________

Что они делали, чтобы их заметили? ____________

____

Скрытый от людей. Фарисеи, принимая унылый вид и посыпая себя золой, хотели, чтобы все видели, что они постятся как святые люди. Но это была всего лишь маска. В действительности же они не раскаивались в своих грехах и не были ревнителями славы Божьей.

Иисус предостерегал нас об этом. Наш внешний вид не должен говорить, что мы постимся, выставляя это для похвалы. Если нас вдруг захотели чем-то угостить, мы должны вежливо отказаться, по возможности не объясняя причину своего отказа. И хотя скрыть пост бывает невозможно, особенно от семьи, мы все равно должны вести себя скромно.

2. *«...помажь голову твою...»*

Чье внимание нам необходимо при совершении поста?

____

Что повелел нам делать Иисус во время поста? ____________

____

Вместо косметических средств и дезодорантов иудеи

использовали масло. Выходя на улицу, надо было помазать голову. Если постившийся человек умывался, окружающие даже не догадывались, что он постился.

Пост виден только Богу. Пост — это подчинение желаний нашего тела духу и воле. Только Бог, видящий тайное, может следить за борьбой, происходящей в душе. И только Ему Одному необходимо знать о внешнем проявлении. Вот почему для окружающих нас людей не должно быть заметным, что мы постимся. Максимально уединяясь для общения с нашим Небесным Отцом, при необходимости можно поститься и во время обычной работы. Если нас побуждает поститься желание приблизиться к Небесному Отцу, то, не меняя своего поведения и внешнего вида, будем скрывать этот факт от людей, с которыми приходится встречаться. Во время совместного поста с братьями и сестрами можно собираться для духовного общения, не выставляя напоказ свой пост.

Г. Без ущерба по отношению к другим обязанностям

При посте нельзя забывать и о других обязанностях, данных Богом. Если вы работаете, старайтесь добросовестно выполнять возложенные на вас обязанности. Из-за поста во время выполнения тяжелой работы у вас может закружиться голова. В таких случаях можно ограничить пост, отказавшись только от одного обеда или ужина, или же поститься в свободные от работы дни, например в субботу, воскресенье или во время отпуска.

Пост, не обременяющий других. Во время поста вы можете договориться, чтобы кто-то из семьи взял на себя более тяжелую часть вашей работы, однако не слишком нагружайте других. Пост не должен усложнять жизнь нашим близким. В Ветхом Завете говорится, что израильтяне не должны были требовать от рабов исполнения своих обязанностей в День Искупления, когда они сами поклонялись и постились (Лев. 16:29). Несомненно, что и закон любви

Нового Завета требует от нас того же. Если в какое-то время мы не можем переложить свои обязанности на кого-то другого, в значительной степени не обременив его при этом, то, наверное, будет разумней отложить или ограничить свой пост. А может, нужно подумать об уменьшении объема работы, чтобы осталось больше времени для поста.

Жизнь во взаимном согласии. Супруги должны иметь взаимопонимание, поскольку пост будет отражаться на их отношениях (1 Кор. 7:5). Мы живем не для себя, поэтому должны считаться с чужими интересами. Наш пост не должен препятствовать выполнению других наших обязанностей, иначе наше поклонение обретет нездоровый дух, вместо того чтобы благоухать пред Господом. Нам необходимо исполнять все требования Писания, а не выделять что-то одно, пренебрегая другим.

Д. Надлежащий уход за телом

Тело — дар Божий. Как уже знаем, пост означает отказ от пищи. Нужно, однако, заметить, что в самом аппетите нет ничего плохого. Это естественное желание, данное Богом, для поддержания физической жизни. Нет ничего греховного и в самом теле. Здоровое тело, это еще один дар Божий для служения Ему. Во время поста нужно следить за своим здоровьем, как и в любое другое время, поскольку наше тело — дар Божий, за который нам придется дать Ему отчет.

Влияние поста на организм. На первый взгляд, пост оказывает не совсем благоприятное воздействие на наш организм, который нуждается в пище, необходимой для роста, выздоровления и соответствующей активности. Но не надо забывать, что здоровый организм может обходиться без пищи в течение нескольких недель. Во время поста он получает энергию из жировых отложений, которые есть у каждого физически здорового человека. Поэтому пост не вредит здоровью, а наоборот, обычно укрепляет его, активизируя деятельность мозга и обостряя чувственное восприятие

окружающего мира. Только когда все жировые отложения использованы, организм переходит на жизненно необходимую ткань. В этот момент пост уже вредит организму и его нужно прекратить. Этот момент, зависящий от первоначальных жировых отложений, обмена веществ и размера тела, может наступить уже после семнадцатого, но чаще после сорокового дня от момента начала проведения поста.

Ограничения организма. Наверное, каждый может поститься, избрав тот или иной способ. Однако люди с определенными физическими недугами, такими как диабет, или те, кто по другим причинам постоянно принимают лекарственные препараты, должны помнить о своих ограничениях и перед постом советоваться с врачом. Беременным женщинам поститься не следует, разве только можно воздерживаться от некоторых видов пищи. Если вы никогда не постились, не спешите начинать с длительного поста. Начните с частичного или обычного поста, длящегося от одного до трех дней.

Организм во время длительного поста. Если пост длится больше трех дней, человек должен знать о реакции организма и о том, как себя вести. В течение первых трех дней в желудке ощущается ноющая боль, возможна также тошнота, головокружение и нарастающая слабость. Ноющую боль вызывают спазмы желудка. Головокружение и слабость могут длиться несколько дней. Во избежание головокружения не делайте резких движений. Физическая работа, конечно, должна быть ограничена, чтобы сосредоточиться на духовном. Полезной будет прогулка на свежем воздухе, однако не стоит перегружать организм. Не забывайте о хорошем отдыхе и свежем воздухе. Думая о цели поста, т.е. о приближении к Богу и получении духовного обновления, человек будет меньше обращать внимания на его побочные стороны.

Еще одна сторона длительного поста — возможное появление раздражительности. Если в течение всего поста вы не смогли уединиться, перед тем как попасть в окружение других, усердно просите у Бога силы быть приятным

в общении с ними. Бог может наделить вас силой, чтобы в вас проявился плод Духа в каждой ситуации.

Прекращение поста. Через нескольких дней к вам придет чувство удовлетворения, сопровождающееся незначительным аппетитом или его полным отсутствием. У человека создается впечатление, что он может поститься бесконечно долго. Но, в конце концов, сильные боли в желудке и слабость дадут вам знать, что все запасы организма исчерпаны. Это признак того, что пост нужно прекратить.

Как выйти из длительного поста? Прерывание длительного поста требует внимательного отношения к организму. К этому времени желудок значительно уменьшился, а система пищеварения находится в полуспящем состоянии. Возобновление приема пищи требует такой же, если не большей, самодисциплины, как и сам пост. Начните с несладких фруктов и овощей, потом постепенно перейдите на молочные продукты, затем на хлеб и яйца, и уж потом можно есть мясные продукты. Кушайте медленно, тщательно пережевывая пищу, это поможет пищеварению. Как только почувствуете, что насытились, сразу прекратите есть. Через несколько дней вы сможете есть любую пищу, но при этом помните о самодисциплине даже при приеме здоровой пищи. По мере того, как к вам будут возвращаться силы, постепенно увеличивайте свою физическую активность.

Большинство людей не получают физического удовлетворения от поста, однако его предназначение в другом. Пост обусловлен духовными желаниями и помышлениями о горнем.

Е. Некоторые практические советы

Чтобы ваш пост принес максимальную духовную пользу, возможно, вам помогут советы, приведенные ниже. Можете добавить и свои собственные мысли.

1. Составьте список нужд, о которых стоит молиться.

Такой список напомнит о цели поста, поможет оценить

свои духовные нужды и конкретизировать каждую отдельную нужду. Занесите в него имена людей, личные нужды и другие волнующие вас вопросы. Будьте конкретны.

2. Назовите Божьи обетования.

Молитва и пост Даниила (Дан. 9) имели результат потому, что он просил Бога исполнить Свое обетование, записанное пророком Иеремией. Анна была вознаграждена возможностью увидеть обещанного младенца Христа, о котором она, несомненно, молилась и постилась (Лк. 2:36, 38). Бог всегда исполняет Свои обетования. Прочитайте Писания и найдите Божьи обетования относительно молитвы и поста, в особенности те, что имеют отношение к вашим нуждам. Уверуйте в них и не забывайте удовлетворить условиям, сопутствующим обещаниям. Может и у вас, как у Анны, будет возможность поблагодарить Бога по мере исполнения Его Слова.

3. Назовите свои духовные открытия.

Выпишите новые духовные истины, обнаруженные вами во время чтения Библии и размышления над Ней. Такой список станет источником вдохновения и ободрения в течение многих последующих лет. А может, вы захотите написать статью для журнала, чтобы она принесла пользу и другим людям.

4. Ведите дневник.

Ведите учет своей духовной «температуры» и частоты «пульса». Честно оценивайте свои успехи в борьбе за победу над грехом и собственным «я». Отмечайте все события, имеющие отношение к причине вашего поста. Заметки о вашем физическом состоянии должны иметь второстепенное значение. Делайте все для славы Божьей.

IV. Уроки из истории

Неправильные виды поста в прошлых веках породили о нем многие неверные представления. Чтобы в будущем избежать ловушек, в которые попадали другие, давайте их внимательно рассмотрим.

А. Пост в истории церкви

Пост в первом веке. Иисус не дал нам никаких правил относительно того, когда нужно поститься, однако сказал, что Его ученики будут поститься после того, как Он уйдет (Мк. 2:19, 20). Его наставления на тему поста в основном касаются побудительных мотивов и могут применяться как к индивидуальным постам, так и к постам, в которых участвует вся церковь. В Библии говорится о посте первого столетия, как о добровольном и индивидуальном служении (Деян. 9:9; 1 Кор. 7:5; 2 Кор. 6:5; 11:27), а также о посте церкви при рукоположении служителя (Деян. 13:1-3; 14:23). Это дает нам представление, каким должен быть сегодняшний пост.

Пост во II-IV веке. Во времена II и III столетий многие церкви начали проводить регулярные посты. Сорокачасовой пост перед Пасхой напоминал людям о пребывании Христа в гробе; в некоторых местностях посты регулярно соблюдались перед крещением и перед Вечерей Господней. Позже было выделено особое время по средам и пятницам для христианского бодрствования. В IV столетии эти посты стали соблюдаться церквами регулярно и повсеместно. Однако эти церкви в своих учениях и в жизни начали отступать от учений Нового Завета.

Средние века. В средние века к назначенным постам прибавились еще и другие, и список назначенных постов значительно увеличился. Сорокачасовой пост перед Пасхой стал сорокадневным Великим постом. Назначались посты после дня Пятидесятницы и перед Рождеством. А общины

отшельников и монахов совершали еще более продолжительные и строгие посты. Они практиковали и другие виды самоотречения — безбрачие, молчание, ночные бдения, ношение железных цепей и волосяных рубашек, бичевание. В 1 Тим. 4:1-3 сказано, что подобные поступки свидетельствуют об отступничестве от веры, о воздействии духов-обольстителей и бесовских учений.

Современные традиции. Сегодня многие из постов, упомянутых выше, соблюдаются с незначительными отличиями и с различной строгостью католическими и православными церквами. Например, некоторые католики удерживаются от всякого вида мяса в пятницу (кроме рыбы), ни слова не говоря об ограничении количества пищи. Более строгие католики и православные по-прежнему соблюдают Великий сорокадневный пост.

Б. Полученные уроки

1. Пост, регламентируемый церковью

Регламентируемый пост. Какой урок можно извлечь из этого? Прежде всего, необходимо сказать, что контроль над постом через обязательные церковные правила создает благоприятную почву для ереси, ибо такие правила обычно приводят к формальному обряду, не имеющему божественного Духа и силы. Во время пленения иудеи ввели четыре всенародных поста, которые соблюдали в четвертый, пятый, седьмой и десятый месяцы. Эти посты должны были напоминать о важных событиях во времена падения Иерусалима (Зах. 8:19). Однако в этих постах проявлялось больше националистических чувств, нежели смирения, раскаяния и поклонения Богу. В книге Захарии 7:4-7 Бог упрекает народ, находящийся в посте не ради Него.

Часто и регулярно постились фарисеи и ученики Иоанна Крестителя, сопровождая пост длинными молитвами (Лк. 5:33). Иисус не осуждал их за это. Некоторые из них делали это искренне, особенно ученики Иоанна, которые постились

в связи с грядущим царством Божьим. Но что думали фарисеи о себе и как они относились к другим? Это видно из притчи Иисуса, записанной в Евангелии от Луки 18:9-12. __________

____

Регламентируемый пост может породить ложную, лицемерную веру.

Новый Завет, ссылаясь на примеры, учит молиться и поклоняться всей церковью регулярно. Но, что касается поста, то, читая Новый Завет, мы видим, что верующие постились по личной инициативе в случае духовной нужды или опасности. Учитывая, что пост в большей степени проявляется внешне, Бог, во избежание обрядности, фарисейства, аскетизма и лицемерия, желает, чтобы мы постились добровольно, по побуждению Духа.

2. Аскетизм

Религия, основанная на делах. Поскольку регламентируемый пост стал бездуховным, люди обратились к более жестким формам самоотречения и самоуничижения, считая, что такие деяния приведут их к желаемой святости. Таким образом, возникла религия, основанная на делах и внешнем проявлении самоотречения, направленных на достижение особых уступок или заслуг со стороны Бога. Такое извращение истинной веры стали называть *аскетизмом.*

Три степени аскетизма. Как и многие другие «измы», аскетизм «перегибает палку» в толковании библейских учений. Апостол Павел в Деян. 24:16 сказал: *«Посему и сам подвизаюсь всегда иметь непорочную совесть пред Богом и людьми».* Интересно, что слово «подвизаюсь» в греческом языке является корнем слова «аскетизм». Поэтому упражнения в самоотречении, способствующие чистоте совести пред Богом и человеком, являются духовно здоровыми и доктринально верными. Но аскетизм превышает библейские требования к самоотречению.

Отшельники и монахи, живущие общинами, сделали

первый шаг в этом направлении, отказавшись от всяких удобств и нормальных общественных отношений. Когда это не дало желаемых результатов, они, стараясь заслужить Божью милость и освободить дух, решились на второй шаг: начали истязать свои тела — спать на кроватях с шипами, бичевать плоть и совершать паломничество в святые места на коленях.

Мы должны помнить, что наше понимание поста и наш способ его проведения должны соответствовать Духу и Слову Божьему, в противном случае мы также будем вовлечены в лжерелигию.

Основывается на неверном учении. Аскетизм, основанный на трех неправильных понятиях, рассматривает, во-первых, Бога как тирана, которого человек может ублажить только жестокими страданиями и самоотречением. Во-вторых, аскетизм неверно трактует спасение, считая, что человек может заплатить цену за свои грехи и приобрести милость в глазах Божьих через самоотречение и лишение себя благ. И последнее, аскетизм, в своей основе содержащий неправильное отношение к телу, считает, что тело, имеющее от рождения греховную природу, нужно лишить всяких желаний и истязать, чтобы, высвободив дух, приблизиться к Богу.

Давайте же не будем обманываться, слушая тех, кто утверждает, что имеют большую святость, особые видения и особые отношения с ангелами из-за крайнего самоотречения. На самом деле эти люди, возвысившись в собственных глазах, впали в гордыню из-за своего самоотречения и предполагаемого смирения (Кол. 2:18-23). Аскетизм, основанный на соблюдении правил и добровольном самоотречении, только на первый взгляд кажется истинно смиренным и контролирующим плоть. В действительности же, ему недостает истинного смирения сердца и возрождающей силы Духа, позволяющих преодолевать любые плотские искушения. Аскетизм — это порождение плотского, невозрожденного сердца и разума.

Хитрый вор. В заключение следует отметить, что аскетизм пытается освятить человека его делами вместо того, чтобы делать это при помощи веры во Христа и послушания Его Слову. Аскетизм — это вор, пытающийся влезть в овчий двор через забор, вместо того, чтобы войти через Дверь, т.е. через Христа. Вместо того, чтобы приводить людей к верным отношениям с Богом, аскетизм уводит их от истинного Евангелия, насаждая веру, в которой нет спасающей силы. Да не допустим к себе этого хитрого вора!

3. Другие крайности

Не впадайте в крайности! Видя огромную опасность аскетизма, мы, тем не менее, не должны впадать в другую крайность. В последнее время многие стали полностью отказываться от поста из-за того, что он внешне похож на аскетизм. Однако стоит ли отказываться от угодного Богу поста из-за того, что некоторые люди, ошибаясь, неверно соблюдают учение Писания? Вовсе нет! Библейское учение о посте изложено достаточно ясно. Господь хочет, чтобы верующие постились и сегодня. Он дает нам силы и мудрость, чтобы соблюдать эти наставления в соответствии с Писанием. Поэтому, стараясь не допустить ошибок аскетизма, обрядности и лицемерия, давайте не будем вдаваться в другую крайность.

4. Лицемерие

Люди ошибаются, думая, что строгий пост может компенсировать их неправедную жизнь.

Какие грехи допускали в своей повседневной жизни иудеи, жившие во времена Исаии? Назовите некоторые из них (Ис. 58:3, 4, 6, 7).____________________________________

____

Обряд, лишенный смысла. Бог сказал, что Он не назначал такой пост. Если человек постится, нарушая при этом библейские принципы, значит, его пост не угоден Богу. Это можно назвать фарисейством и лицемерием. Анна постилась, но при этом ежедневно молилась Богу (Лк. 2:37). Церковь

в Антиохии каждый день служила Господу (Деян. 13:2, 3). Павел и Варнава, ежедневно наставляя новообращенных, укрепляли их веру (Деян. 14:22, 23). Корнилий, живя праведной жизнью, постился с преданностью и страхом Божьим (Деян. 10:2).

Так и мы должны ежедневно прославлять Бога праведным, святым служением, и тогда пост даст свои плоды. Пост, избранный Богом (Ис. 58), не покрывает греховную жизнь, а помогает нам жить свято.

5. Фанатизм

Ошибочные приоритеты. Фанатики сосредоточиваются на одном каком-то наставлении или учении, пренебрегая при этом другими важными учениями. Пост — это важное, ценное, хотя часто пренебрегаемое служение. Но сам по себе частый и строгий пост не может сделать из человека зрелого христианина, ибо он не является универсальным средством от всех духовных болезней.

Мы не должны отдавать чрезмерное предпочтение посту, пренебрегая при этом другими, более важными христианскими обязанностями. Иисус осуждал за это фарисеев. Они внимательно следили за тем, чтобы люди жертвовали десятину ото всех без исключения прибылей, забывая при этом о самом важном в законе: суде, милости и вере. Иисус сказал: *«...сие надлежало делать, и того не оставлять»* (Мф. 23:23). Если мы будем уделять все внимание посту, забывая при этом о многих других важных учениях, наш пост, вместо того, чтобы стать чудесным благовонием, превратится в мерзость в глазах Божьих.

6. Эмоциональный пост.

Отказ от пищи из-за вспышки гнева, зависти, печали или уныния не может расцениваться как пост, соответствующий Писанию. В Библии есть несколько таких историй. Прочитайте места из Писания, приведенные ниже, и определите, кто постился и с какой целью.

а. 1 Цар. 20:34 ____________________

б. 1 Цар. 28:3-20 ____________________

в. 3 Цар. 21:1-4 ____________________

Как христиане, мы горюем, когда умирает дорогой нам человек. В Деян. 8:2 рассказывается о мужах благоговейных, горько оплакивавших погребение Стефана. Да, мы испытываем определенную печаль и негодование, видя грех; эти чувства испытал и Иисус, видя неверие иудеев (Мк. 3:5), а также и Павел при виде идолов в Афинах (Деян. 17:16). В такой печали или возмущении нет ничего плохого, потому что они являются следствием разрыва семейных уз или свидетельствуют о ревности об Божьем деле. Когда такие чувства лишают нас аппетита, тогда пост угоден Богу.

Однако чрезмерная печаль и гнев, вызванные эгоизмом или личной обидой, не должны иметь места. В таких случаях отказ от пищи превращается в пост, основанный на эмоциях. В нем нет никакой духовной ценности и нет надежды на вечное вознаграждение.

IV. Воздаяния за пост

Бог дает уверенность. В заключительном разделе мы с радостной уверенностью утверждаем, что пост, соответствующий Писанию, достигнет своей цели. Бог вознаградит тех, кто искренне постится! Мы убеждены в этом по двум причинам: во-первых, Бог не призывает к бессмысленности. Божье Слово *«...не возвращается ко Мне (Богу) тщетным, но исполняет то, что Мне угодно, и совершает то, для чего Я послал его»* (Ис. 55:11); во-вторых, Иисус пообещал воздаяние от Отца: *«...Отец твой.... воздаст тебе явно»* (Мф. 6:18), т.е. Бог видит и вознаграждает за пост.

Учение Иисуса о вознаграждении за пост можно найти в Мф. 6:16-18. Обратите внимание, что говорит Иисус о награде для лицемеров, и чем она отличается от награды для искренних людей. Чтобы понять более славную награду Отца, давайте сначала рассмотрим награду для лицемеров.

Награда лицемера

Слово «награда» на греческом языке означает «возмездие» или «плата за услугу». Иисус сказал, что лицемеры *«...уже получают награду свою»*. Слово *«получают»* стоит в настоящем времени и согласно словарю «Vine's Expository Dictionary» имеет значение расписки человека за полученный товар. Другими словами, лицемер «уже расписался в получении своей награды».

Он постился ради человеческой славы, и когда он ее получает, это и есть его награда. На этом все и завершается. В вечности он уже ничего не получит.

Награда за искренний пост

А что получат искренние христиане, которые постятся ради Отца, а не ради людей. Иисус сказал об этом так: *«...Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно»*. Бог рассматривает пост в целом. Он видит побудительный мотив, цель и сам пост. Только Он Своим всевидящим оком может оценить ценность нашего поста. И, имея сострадательное и милосердное сердце, Он, несомненно, воздаст нам больше, чем мы ожидаем. Его награда не будет временной, земной платой, она будет духовным, вечным воздаянием, в котором возможности так же безграничны, как и Сам Бог!

Достижение цели поста. Часть награды будет заключаться в достижении цели нашего поста, а именно: в получении ответов на наши молитвы, в обретении Божьего прощения, в наставлениях, в помощи, в духовной победе над плотью и искушениями сатаны, в укреплении служения, а также в пробуждении церкви. Точно так же, как Иисус отказался от пищи, которую принесли ученики, после того как Он поговорил с самарянкой, мы будем вкушать пищу, которой не ведает плотской человек. Что это за пища (Ин. 6:32, 34)?

Мы, исполняя Божью волю, обретаем радость и смысл жизни и, ставя Его труд на первое место, получаем наивысшее удовлетворение. Этой награды более чем достаточно для тех, кто скажет о себе так: *«...мы рабы ничего не стоящие, потому что сделали, что должны были сделать»* (Лк. 17:10).

Явное воздаяние. Иисус сказал, что Отец *«воздаст тебе явно»*. Смысл слова «явно» означает, что окружающие смогут увидеть и узнать об этом воздаянии. Они заметят большую силу, зрелость и добродетель в нашей христианской жизни, т. е. духовное пробуждение.

Как и Иисус, мы будем находиться после поста *«в силе Духа»* (Лк. 4:14), обретя новую силу, веру, любовь и решительность жить для славы Божьей. Улучшенное физическое состояние будет дополнением к общей пользе.

Вечная награда. Однако [наибольшую] часть явного воздаяния мы получим только на небесах. Христианин получит это воздаяние в тот великий день, когда все люди предстанут пред судилищем Христа. Противопоставляя оба воздаяния,

можно сделать вывод, что лицемеры получат человеческую похвалу, а искренне постящиеся — похвалу Господа. Несомненно, искренний пост способствует развитию необходимых качеств характера, чтобы впоследствии человек услышал слова Отца: *«...хорошо, добрый и верный раб! в малом ты был верен, над многим тебя поставлю; войди в радость господина твоего»* (Мф. 25:21).

Воздаяние, не подлежащее сомнению. Какой бы ни была награда Отца, мы можем быть уверены, что Отец видит наш искренний пост. Он исполнит Свои обетования, наградив нас явно и в этой жизни, и в вечности.

Будем же поститься искренне, чтобы во славу Божью получить обещанную награду!

Повторение пройденного

1. На чем должно быть основано наше решение о том, когда и как поститься? ____________________
____

2. Каким опасностям подвергается пост, особенно регулярный? ____________________
____

3. Какое благословение можно получить, постясь совместно с другими верующими? ____________________
____

4. Почему Бог был недоволен постом израильтян, описанным в Ис. 58? ____________________
____

5. Каков последний шаг в соблюдении учения Писания о посте? ____________________
____

6. Как избежать лицемерного поста? ____________________
____

7. Опишите воздействие поста на тело и разум. ____________________
____

8. Укажите на четыре действия, которые сделают ваше время, проводимое в посте, более полезным. ____________________
____

9. Как постилась церковь первого столетия? ____________________
____

10. В чем пост церквей последующих столетий не соответствовал Писанию? ____________________
____

11. Что такое аскетизм? ____________________
____

12. Как влияет аскетизм на веру в жертву Христа? ________
____

13. Как мы должны жить, чтобы пост приносил плоды? ____
____

14. Какие плотские побуждения подталкивают человека к посту, не угодному Богу? ____________________
____

15. Опишите своими словами различие в наградах за лицемерный и искренний пост. ____________________
____

ПОСТ ВО СЛАВУ БОЖЬЮ

Заключительный экзамен

Ваше имя и фамилия: ____________________

1. Опишите три основные вида поста:
   а. Обычный пост
   б. Полный пост
   в. Частичный пост

2. Пост, согласно учению Библии, — это нечто большее, нежели просто воздержание от пищи. Да или нет? ________ Объясните. ____________________
____

3. Какой пост осуждал Иисус? ____________________

4. Какие указания дал Иисус относительно поста. ________
____

5. Назовите два духовных упражнения, которые могут сопутствовать новозаветному посту. ____________________
____

6. Рождаясь свыше, мы получаем новое сердце и дух. А что происходит с физическим телом? ____________________
____

7. Благодаря посту, мы можем обрести заслуги пред Богом. Да или нет? __________

8. Объясните положительное воздействие поста на нашу молитву. ____________________
____

9. Будет ли полезен пост, если во время его проведения мы не будем сосредоточиваться на духовном? ______________

____

10. Христиане постятся ради получения духовных сил и поддержания духовного роста, но...
а. пост может стать причиной физического недомогания, если только за его ходом не будет следить врач;
б. пост во многих случаях улучшает физическое состояние;
в. пост серьезно ограничивает умственные способности.

11. Когда, по словам Иисуса, будут поститься Его ученики?

____

12. Как пост помогает побеждать искушения? ______________

____

13. Чтобы обрести духовную жизнь, наше «я» должно

____

14. Как пост поддерживает веру в Бога? ______________

____

15. Из-за чего пост может стать бесполезным? ______________

____

16. Опишите пост церкви первого столетия. ______________

____

17. Расскажите своими словами о награде за лицемерный и за искренний пост. Сравните их. ______________

____

18. Объясните отрицательное влияние аскетизма на веру в жертву Христа? ______________

____



Путь в Небо МСЦ ЕХБ

приватный канал

